

BEWÄHRTES AUS DER NATUR *Ackerschachtelhalm*

Kleine Pflanze, große Wirkung

Hoher Kieselsäuregehalt festigt Bindegewebe und Sehnen



*Innere Werte: Der Ackerschachtelhalm,
auch Zinnkraut genannt,
überzeugt durch große Heilkraft.*



Verwandlungskünstler.
Erst pferdeschweifähnliche Stängel,
dann an Zypressen erinnernde Halme.

Ein Feld voller Ackerschachtelhalme: Wie kleine Zypressen sehen die bis zu 50 Zentimeter hohen Pflänzchen aus. Schon vor 400 Millionen Jahren gab es prähistorische Schachtelhalme auf der Erde. Zu jener Zeit wuchsen sie heran zu gigantischen Bäumen, die Höhen von 30 Metern erreichten. Gemeinsam mit den Riesenfarnen bildeten sie die ersten Wälder der Nordhalbkugel. Ein Ur-Schachtelhalm wurde 2010 im Versteinerten Wald in Chemnitz gefunden. Er war vor 290 Millionen Jahren durch einen Vulkanausbruch konserviert worden. Die Forscher schätzen, dass dieser Schachtelhalm etwa 25 bis 30 Meter hoch war. Dagegen blicken wir heute auf eine Welt im Miniaturformat, wenn wir im eigenen Garten oder auf einem Acker Schachtelhalme betrachten und daran denken, wie mächtig die Vorfahren einst waren.

Kieselsäure versorgt den Körper mit Mineralien

»Klein, aber oho« könnte man ausrufen. Der Ackerschachtelhalm ist nämlich eine Heilpflanze mit vielfältigen positiven Wirkungen. »Der hohe Kieselsäuregehalt des Zinnkrauts versorgt den Körper mit Mineralstoffen und festigt Bindegewebe, Sehnen und Bänder«, sagt der Allgemeinmediziner und Präsident des Europäischen Naturheilbundes, Peter Emmrich. »Kieselsäure aktiviert den Zellstoffwechsel und kräftigt Zähne, Haare, Nägel und Knochen.« In seinem Buch »Gesund und fit durch Heilpflanzensaft« räumt Emmrich dem Schachtelhalm einigen Platz ein. So schwärmt der Arzt davon, dass das Kraut dank des vielen Kaliums die Nierentätigkeit anregt und dadurch harntreibend wirkt. Die Heilpflanze wird traditionell >

Bei erhöhtem Eisenbedarf droht Müdigkeit.

Eisen bringt Sie wieder in Schwung.



Floradix® mit Eisen

Das Eisen-Tonikum mit wertvollen Kräutern

- Füllt Ihr Eisendepot auf, für **mehr Vitalität**
- Flüssig und **gut verträglich** dank natürlicher Kräuterextrakte
- Auch in der **Schwangerschaft und Stillzeit** geeignet
- Das millionenfach bewährte **Arzneimittel-Tonikum**



Floradix® mit Eisen: Wirkstoff: Eisen(II)-gluconat. **Anwendungsgebiet:** Bei erhöhtem Eisenbedarf, wenn ein Risiko für die Entstehung eines Eisenmangels erkennbar ist. Ein erhöhter Eisenbedarf besteht insbesondere bei erhöhtem Eisenverlust, z. B. bei der Menstruation. Weiterhin besteht ein erhöhter Eisenbedarf während der Schwangerschaft und Stillzeit sowie in der Erholungszeit nach Krankheiten. Enthält Fructose und Invertzucker. Bitte Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

angewendet bei Gicht und rheumatischen Beschwerden, bei bakteriellen und entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege und zur Durchspülungstherapie der Harnwege. Vorhandener Nierengrieß wird ausgespült. Siegfried Bäumler, Autor des Werkes »Heilpflanzenpraxis heute«, verweist zudem auf die mögliche äußerliche Verwendbarkeit des Krautes: »Schachtelhalmzubereitungen werden in Form von Bädern oder Umschlägen beispielsweise bei juckenden Ekzemen sowie schlecht heilenden Wunden eingesetzt.«

Die Familie der Schachtelhalmgewächse umfasst heute noch rund 15 Arten. Diese sind auf allen Erdteilen außer in Australien heimisch. Der Ackerschachtelhalm, botanisch *Equisetum arvense*, ist besonders in den gemäßigten Zonen der nördlichen Erdhalbkugel weit verbreitet. *Equisetum* setzt sich aus zwei Wortstücken zusammen: *Equis* ist das lateinische Wort für Pferd, *Seta* bedeutet Borste oder Tierhaar. Der Name verweist auf die bräunlichen Sporentriebe, die an Pferdeschwänze erinnern. *Arvense* wiederum leitet sich vom lateinischen Wort *arvum*, was Acker heißt, ab und zeigt damit den Wuchsraum dieses Schachtelhalms. Im englischen Sprachraum heißt er ebenfalls überaus passend »field horsetail«. Im Gartenbau gilt Zinnkraut als Zeigerpflanze: Wo es wächst, ist der Boden zu nass, zu verdichtet und schlecht belüftet. Aus dem tief im Boden verankerten und weitverbreiteten

Wurzelsystem entwickeln sich im Frühjahr zunächst die blütenlosen braunen pferdeschwänzchenähnlichen Stängel, auf denen sich zapfenartige, Sporen tragende Früchte bilden. Die Sporen werden durch den Wind verbreitet und entwickeln sich nach dem Absterben der Frühjahrstrieben im Mai und Juni zu unfruchtbaren grünen Trieben – den kleinen Zypressen ähnelnden Teilen des Ackerschachtelhalms.

Verwechslungsgefahr mit giftigem Verwandten

Diese kann man sammeln und dann trocknen, um sich daraus später Tee und Ähnliches zuzubereiten. Da die Pflanze aber leicht mit dem giftigen Sumpfschachtelhalm verwechselt werden kann, sollte man sie nur mitnehmen, wenn man sich wirklich gut auskennt. Oder man lässt sie sich von einem versierten Kräuterexperten bei einer Wanderung zeigen.

Warum der Ackerschachtelhalm auch Zinnkraut heißt? Früher nutzten die Menschen die durch die enthaltene Kieseläsäure hervorragende Poliereigenschaft der Pflanze und verwendeten sie als Scheuermittel für Metallgefäße, hauptsächlich für Zinngeschirr. Die noch heute gebräuchliche Bezeichnung »Zinnkraut« erinnert an diese Verwendung. 

Wirksames Hausmittel



Für eine gesunde Haut

100 g getrocknetes Kraut mit 2 l siedendem Wasser übergießen und 20 Min. ziehen lassen. Danach abseihen und dem Vollbad zugeben. Unterstützt bei Verstauchungen und Reizzuständen der Haut.

Für einen strahlenden Körper

Tipp von Arzt und Autor Peter Emmrich: 15 ml Zinnkrautsaft mit 150 ml Wasser und dem Saft von 1 Bio-Orange und 1 Bio-Zitrone mischen. Die fruchtige Limonade hilft dem Körper beim Entgiften.

Für kräftige Pflanzen

1 kg frisches Zinnkraut 24 Std. in 10 l Wasser einweichen. Danach die Brühe 30 Min. köcheln lassen. Durchsieben. Vor dem Spritzen 5-fach verdünnen. Wirkt vorbeugend gegen Pilzkrankheiten und saugende Schädlinge.



Schönheit von innen und außen

VIELSEITIGE HELFER

- ① Arya Laya »Heilkräuter-Bad Zinnkraut«: Unterstützt die Ausscheidungsfunktion der Haut. www.arya-laya.de
- ② Hübner »Augenbalsam«: Hautpflege für eine straffe Augenpartie. www.huebner-vital.de
- ③ Salus »Arzneitee Zinnkraut«: Zur Durchspülung der ableitenden Harnwege. www.salus.de
- ④ Schoenenberger »Revital Shampoo Zinnkraut«: Dank frischem Zinnkraut-Pflanzensaft eine Aufbaukur fürs Haar. www.schoenenberger.com



Siegfried Bäumler.
Facharzt für Allgemein-
medizin in der Buchinger-
Klinik am Bodensee sowie
Autor von »Heilpflanzen-
praxis heute«

EXPERTENTIPP

„Bei Ekzemen und Nagelbettentzündungen“

Die äußerliche Anwendungsmöglichkeit von Zinnkraut bei Ekzemen, Frostbeulen und Nagelbettentzündungen ist eher unbekannt. Die Pflanze zeigt eine adstringierende, also zusammenziehende Wirkung, hinzu kommen entzündungshemmende und schmerzlindernde Eigenschaften. Die Anwendung findet dabei in Form von Bädern oder Umschlägen statt. Dazu gibt man 10g der zerkleinerten Droge in 1 l siedendes Wasser, erhitzt es und lässt ca. 20 Min köcheln. Anschließend wird die vorbereitete Auflage damit getränkt. Umschläge werden 2–3 x täglich angewendet. Zudem kann Zinnkraut aufgrund seiner entwässernden und bindegewebsbeeinflussenden Wirkung, abgesehen von seiner äußerlichen Anwendung, auch innerlich eingesetzt werden.



Entdecken Sie ein buntes Paradies
voller Kräuter, Früchte und Gewürze

Salus Bauerngarten-Tees

- einzigartige Auswahl wertvoller Zutaten wie aus dem heimischen Bauerngarten
- köstlich im Geschmack
- natürlich in Bio-Qualität

Neu!



Salus. Der Natur verbunden.
Der Gesundheit verpflichtet.